

相談電話 0172-33-7830 (毎日12:00~21:00)

新春を迎えて

NPO 法人あおもりいのちの電話
研修委員長 藤林正雄

「あおもりいのちの電話」が新たな年を迎えました。今年で活動開始（相談員養成講座開始）20年になります。新たな一歩を歩むことになります。

これまでを振り返ると平坦な歩みではありませんでしたし、むしろ厳しさを増していると言えます。運営面では設立時の理事が引退して新理事に移行し、相談員の意見がより反映される体制となりました。ただ、財政的基盤の弱さは危機的状況にあります。また、相談員は50名程度で推移していますが、ここ数年は、相談員養成講座を希望する人が横ばいか減少傾向にあり、相談員減少に歯止めがかかりません。このように「あおもりいのちの電話」を取り巻く状況は厳しさを増していると言えます。

これから10年の歩みを考えると、長期の計画と単年度の目標を明確にして、相談員、理事のみならず、「誰でもがあおもりいのちの電話の目指す方向性のわかる体制づくり」が望まれていると感じます。

さて、昨年11月全国研修担当者セミナーがありました。全国の状況を聞いてみると、どのセンターも相談員不足や財政的問題、コーラーの攻撃的な電話などは、あおもりと同様の問題を抱えていることを知り、時代的・社会的背景から捉え直した方が良いと感じました。その中で、「あおもりいのちの電話」が全国に先駆けて相談員養成講座

の見直しやコーラーに対する対応の工夫、手引きの改定などいろいろの試みを実践していることに「あおもりいのちの電話」の力、相談員の力を再確認することができました。とても心強くエネルギーの大きさを感じました。

このセミナーで改めて『いのちの電話』に求められている課題として、1.市民活動としての広がりはどうするのか、2.いのちの電話の活動を地域活動にどうつなげていくのか、3.いのちの電話の持つ高い研修体制と相談員の持っている力をどう生かしていくのか、に関して議論されました。この課題は、そのまま「あおもりいのちの電話」の課題でもあると思っています。今年を出発点として「あおもりいのちの電話」独自の答えを模索していく必要があると思います。

ところで、強調したいことは、相談員の持っているスキルの高さとところぎしの崇高さを日々感じ、深く感謝していることです。日々の活動に心からお礼を申し上げます。加えて、このところぎしとスキルを地域や社会にも目を向け活用して下さることを期待しています。

最後に、相談員をはじめ、「あおもりいのちの電話」を財政面で支えて下さっている賛助会員の皆様方、いろいろな面で関わってくださっている方々のご健康とご活躍を祈念しています。

トラウマ理論－覚え書き

メンタルクリニックなごみ所長
蟻塚 亮二

私自身、トラウマ理論をそれほど勉強しているわけではないが、最近では外来に初めて来られる患者さんの基本診断を考えると、トラウマ理論を知るか知らないかで、その後の回復が全く違うことを痛感している。

例えば、リストカットという行動または症状がある。昔は、「大人になる葛藤」に苦しむ思春期・青年期の疾患だといわれていた。それは精神分析的解釈である。だから、リストカットの患者さんを見かけたら、こっちはかなり本腰入れて、その患者さん（ほとんど女性）が心をほどこいて陽性転移状況になるまで、優しくお話を聞いて、そしてコミュニケーションを図るといって、割と時間がかかるアプローチをした。しかし、実際はなかなかよくなったケースはない。

最近の私は、リストカットがあっただけで、その過去に深刻な虐待やトラウマがあったのだろうという前提から質問に入る。

3ヶ月くらい前の夕方、他の開業医から『何とかみてくれ』と救急車で運ばれてきたのが、リストカットの高校生3年の女の子だった。彼女のリストカットが周囲に気付かれたのは、高校1年の夏だった。

彼女が中学を終わろうとするときに、3.11の地震・津波・原発事故が起きた。彼女が、進学予定の高校に入学したのは、5月だった。そしてこのころからリストカットが始まり、祖母に隠していたのに、7月になって半袖の季節になって傷跡が祖母にばれてしまった。

高校1年の5月の入学から7月までのことを聞いた。すると、このころ頻りにリストカットをやっているのに、リストカットしている瞬間の記憶がないという。（これは解離性健忘だ。ということは解離を引き起こす強烈なトラウマが前駆しているに違いない。）

それでは「解離を彼女に引き起こした強烈なトラウマ

は？」と思って聞くと、震災とりわけ『原発爆発の不安恐怖体験と、避難転々のつらい体験』があり、そのころから不眠が続いていることが分かった。

ここまでくると、だいたい8割わかった気になる。**彼女の主たるトラウマは、原発の恐怖と、避難転々というストレスだろう**（説だが）。

祖母が面倒見ているというのは、両親が離婚して、母がいなくなったからだが、そのことも彼女のトラウマ連発人生で、一役かっているだろう。

トラウマはトラウマを呼ぶ。一回目のトラウマは2回目3回目とトラウマを生む。トラウマを受けると次にトラウマに弱くなる（トラウマ脆弱性・・・私が勝手に名付けた）。

救急車で搬送された彼女に、そこまで聞いて、トラウマがらみのリストカットと暫定診断した。そして、薬は、震災後の不眠（トラウマ性、過覚醒不眠）を解決するために、少量の抗精神病薬を加えたものを出す。

そして1週間後、やってきた彼女は別人だった。先週来た時のような『悪女風リストカッター』という顕示的な側面が消失し、別人のように穏やかで、健康的な年齢相応の乙女に変身していた。彼女に言わせると『眠れただけで変わった』という。私に言わせると、トラウマ反応が消えたのだ。つまり、彼女のリストカット行為がトラウマ反応だという診断をしたことによって、改善した。

実はこの患者さんは、1年前、つまり高校2年の時から不眠とリストカットが問題とされて、精神科に通っていた。しかしその精神科医は、トラウマ反応だと疑ってなく、「優しくお話を聞いてコミュニケーションを図る」という、精神療法的な対応を1年繰り返していた。

しかし、足掛け3年の不眠は治らず、リストカットが

まさか原発避難のトラウマによるものと思っていた。
った。

トラウマ反応としてのリストカットだと診断してから
の彼女の変貌は激しく、今はすっかり落ち着いて学校生
活も楽しくなり、来年の卒業を楽しみにして、寸暇を惜

しんでアルバイトに精を出している。

従来ならうつ病だと思っていて、しかしどうやっても
よくなるの方に再度お話を聞くと、深刻な親からの虐
待があったりする場合がある。ほんのちょっと、今の症
状・行動の背後に心的外傷がないかどうか確かめるのに
は意味がある。注意一秒。

昨年11月、弘前市観光館において、「沖縄戦トラウマによるストレス症候群と福島型トラウマ反応」と題して、蟻塚先生に
ご講演いただき、今回、寄稿していただきました。現在、福島県相馬市において精神科医としてご活躍中です。

第21期生 電話相談員新人養成講座

あなたも相談員になりませんか。
新人養成講座の研修は2014年5月下旬から始まります。

☆詳細は3月頃にご案内できますので、事務局にお問い合わせください。

☆HPでもご覧になれます。
<http://www.inochi-a.net/>

青森県民のための自殺予防いのちの電話



こころの苦しみを
お話しください

相談受け付け 12:00～21:00

こころ
0120-063-556

毎月1日はフリーダイヤル

こころの痛み、
話せる電話です。



自殺予防 いのちの電話

0120-738-556

◎毎月10日(毎月)24時間・無料です(24時間)



公開講座のお知らせ

HUG のとき…誰かを、そして自分を抱きしめよう

講師 落合 恵子 (作家、東京家政大学人間文化研究所特任教授)

- ◇日時 2014年3月15日(土) 13:30～15:00
- ◇会場 弘前市民文化交流館(ヒロコ4F)
- ◇定員 150名(先着順) 入場無料
- ◇申込み FAXで、下記(あおもりのいのちの電話事務局)へお申込みください。
受付開始 2014年1月20日より
- ◇あおもりのいのちの電話事務局 FAX 0172-38-5355

資金ボランティアとして皆様のご支援を！

あおもりのちの電話は、相談電話、相談員養成費、広報活動費、センター管理費等で、年間550万円が必要で、皆様の温かいご理解とご支援で活動していますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

☆ 正会員

(個人) 年間 1万2千円

☆ 賛助会員

(個人) A: 1万2千円 B: 1万円 C: 5千円 D: 3千円

(団体) A: 10万円 B: 5万円 C: 3万円 D: 1万円

◇振込先

①郵便振替 02300-2-3761 特定非営利活動法人あおもりのちの電話
②みちのく銀行 弘前営業部 (普) 2009914 特定非営利活動法人あおもりのちの電話

「いのちの電話」統一番号 0570-783-556 (毎日10時~22時)
通話可能センターで順次受け付けます



特定非営利活動法人あおもりのちの電話
〒036-8691 青森県弘前郵便局私書箱29号
事務局 TEL 0172-38-4343
FAX 0172-38-5355

発行日 2014年1月15日
発行人 石川 徹一
編集 事務局